



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel

ANO: 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 28/09/2020 a 09/10/2020

DATA	ATIVIDADE
28/09	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos,o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Exercícios de ginástica. Jogos e brincadeiras populares.

30/09	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos,o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Exercícios de ginástica. Atividade de equilíbrio e velocidade de reação com cabos de vassouras.
---------------------	--

05/10	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos,o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Exercícios de ginástica. Atividade com equilíbrio e arremesso.
---------------------	---

07/10	Alongamento Realizar os movimentos conforme as orientações do professor. Aquecimento é uma técnica usada antes de qualquer atividade esportiva ou de exercícios físicos ,e tem objetivo de aumentar gradativamente a intensidade física. Além desses atributos,o aquecimento ajuda o praticante a dar respostas mais rápidas nos movimentos corporais e na prevenção de futuras lesões. Jogo de tabuleiro de origem asiática, "Pong Hau Ki"